

Savoir parler clairement et avec aisance

Efficacité personnelle
Ref. EO



Objectifs

- Découvrir son style d'expression et l'enrichir
- Se faire comprendre et accroître l'impact de ses messages en milieu professionnel
- S'adapter aux interlocuteurs en suscitant l'intérêt et l'attention
- Vaincre son manque d'assurance face à ses collègues, ses collaborateurs, sa hiérarchie

Pédagogie

- Enregistrements vidéo des prises de parole. Exercices d'entraînement physiologique et d'agilité mentale courts et ludiques puis mises au point en retour par l'animateur
- Grâce à des grilles de diagnostic, chacun peut disposer de points de repère concrets pour progresser

Public concerné

- Pour tous

Pré-requis

- Aucun .

Préparation

- 3 semaines avant le stage chaque participant reçoit une convocation avec un questionnaire spécifique à compléter et nous retourner afin d'identifier ses axes de perfectionnement



Et ensuite, en option...

Suivi en situation :

- 3 entretiens téléphoniques d'1 heure, avec le formateur, répartis sur 3 mois
- Ou 2 heures d'entretien en face à face

Programme

- **Les qualités d'expression à l'oral**
 - Les données physiologiques de la parole
 - Articulation, débit, souffle.
 - Intonation, volume.
 - L'emballage non verbal du message
 - la gestuelle, la posture
 - le regard, les mimiques
 - les attitudes, l'occupation de l'espace.
 - Le capital d'image personnelle : présence, apparence, connivence.
- **Les caractéristiques et la gestion du trac**
 - Nos blocages et nos complexes : s'en débarrasser ou s'en servir ?
 - Les « trucs » pour gérer le trac.
- **Les règles de base de l'expression orale**
 - Le processus de communication : de l'émetteur au récepteur, la boucle du "feed-back", les distorsions du message, le cadre de référence.
 - La structuration des idées : des canevas pour improviser, informer, raconter, expliquer, convaincre.
 - Mettre ses idées en relief : le langage sensoriel, les illustrations imagées, les mots de liaison.
 - Rendre son message audible et intelligible : la règle des « 3 dire ».
 - La lecture expressive ou comment tirer parti de ses notes et conserver à l'oral l'impact d'un message écrit : donner du sens, poser sa voix, maintenir le regard, gérer et ménager des silences.
- **Le sens de l'impact et de la répartie**
 - Les clés du discours « qui passe bien ».
 - Comment accueillir de manière positive les questions déstabilisantes, et savoir les traiter.
 - Comment faire face à une critique, à une objection ou question inattendue.